Lección 6

Elecciones sanas

Daniel 1:3-20; *Profetas y reyes*, cap. 39.

Imagina que tienes mucha hambre y te han invitado a un banquete. Te sientas a la mesa y encuentras que lo que han servido son vinos y carnes inmundas que tú sabes que no debes comer. ¿Qué harías? Daniel y sus tres amigos enfrentaron ese problema. Vamos a ver lo que hicieron.

El ejército del rey Nabucodonosor invadió y conquistó Judá. Todos los jóvenes pertenecientes a la familia real y a otras familias importantes fueron llevados a Babilonia. Daniel, Ananías, Misael y Azarías estaban entre esos jóvenes hebreos.

El imperio de Nabucodonosor era enorme. El rey sabía que los cautivos hebreos tenían muchas habilidades. Así que decidió entrenar a algunos de ellos para trabajar en su gobierno. Tenía planes de que le ayudaran a gobernar algunas partes de su vasto imperio. Pero primero tenían que aprender la cultura y formas de conducirse de Babilonia. Necesitaban aprender el idioma. Debían aprender también la forma en la que se hacían las cosas en Babilonia.

Daniel y sus tres amigos sabían que debían servir al rey, pero decidieron también que Dios iba a ocupar el primer lugar en sus vidas. Debían servirlo primero a él, sin importar lo que pasara.

Había muchas cosas buenas e interesantes para ver en Babilonia. En dondequiera había grandes templos para la adoración de ídolos. Los jóvenes hebreos vieron hermosos jardines a la sombra de árboles muy exóticos y plantas de flores colgantes. La ciudad de Babilonia era realmente muy hermosa.



Después de su largo viaje, todos estaban ansiosos por disfrutar de su primera comida en Babilonia. ¡Iban a comer de la mejor comida! Eran los mismos platos que se servían en la mesa del rey. En cada mesa había carnes exquisitas y vinos deliciosos. Los más delicados postres de toda esa nación estaban allí a su disposición.

Todos los cautivos estaban encantados con la comida. Todos, excepto Daniel y sus tres amigos. Ellos no podían disfrutarla. Sabían bien que esos alimentos no eran buenos para ellos. Sabían también que algunos de esos alimentos y vinos habían sido ofrecidos a los ídolos.

Daniel y sus tres amigos decidieron servir a Dios, sin importar lo que les sucediera. Así que Daniel le pidió ayuda

Mensaje:

Puedo servir mejor a Dios cuando tengo buena salud.

Versículo para memorizar

"Ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10:31).

al oficial a cargo de todos los hebreos. Le pidió que les diera alimentos sencillos y agua para beber.

Aun cuando el oficial del Rey respetaba a Daniel, se negó a hacerlo al principio. Temía por su vida. El mismo rey Nabucodonosor había ordenado ese tipo de alimentos. Si Daniel y sus amigos no los comían, no iban a estar tan fuertes y vigorosos como los demás. Y si eso sucedía, el rey podía mandar a matar a ese oficial encargado.

Pero Daniel no se rindió. El oficial había nombrado a Melsar, un mayordomo, para que velara sobre Daniel y sus amigos. Daniel apeló ante Melsar.

—Prúebanos —le dijo—. Déjanos tomar alimentos sencillos y beber solamente agua durante diez días. Si no parecemos tan sanos como los demás jóvenes, haz con nosotros lo que quieras.

El mayordomo estuvo de acuerdo.

Al final de los diez días, los cuatro jóvenes hebreos estaban más fuertes y más activos que los demás. Con la ayuda de Dios, Daniel y sus amigos pasaron bien la prueba. Durante los tres años de su entrenamiento se les sirvió agua y alimentos sencillos.

Dios estaba muy complacido con Daniel y sus amigos. La Biblia dice que Dios los ayudó en sus estudios. Les dio sabiduría y entendimiento. Y le dio a Daniel la habilidad de interpretar sueños.

Daniel sirvió a Dios en primer lugar. Obedeció las leyes de Dios en cuanto a comer y beber. Y Dios recompensó a Daniel. El servicio prestado por Daniel al rey Nabucodonosor llevaría a este gran monarca a conocer al verdadero Dios.

Cuando ponemos a Dios en el primer lugar de nuestra vida, él puede usarnos para mostrar a los demás las grandes cosas que es capaz de hacer.



SÁBADO

HAZ Si es posible, sal con tu familia a dar una caminata y a gozar del aire puro. Hablen acerca del ejercicio. ¿Por qué es importante? ¿Cuánto ejercicio debe hacer cada miembro de la familia diariamente?

ORA Dale gracias a Dios por el aire fresco.

DOMINGO

HAZ Escribe el versículo para memorizar y pégalo en un vaso. Coloca el vaso donde puedas verlo cada día. Repite con frecuencia el versículo para memorizar durante la semana. Enséñaselo a tu familia hoy durante el culto familiar.

HAZ Si hiciste una tabla de salud durante la Escuela Sabática, asegúrate de llenar los datos cada día. Si no la hiciste, prepara una tabla o cartel y anota cada día lo que comes, bebes, la hora en que te vas a la cama, la hora en que te levantas y cuándo haces ejercicio.

LUNES

LEE Lean y comenten Daniel 1:3 al 20 durante el culto familiar.

HAZ Pide a tus padres que te cuenten acerca de una ocasión en que tuvieron que hacer una elección difícil.

ORA Pide a Dios que te dé el valor de tomar buenas decisiones siempre.

MARTES

HAZ Dibuja un círculo y recórtalo (o usa un plato de cartón). En uno de sus lados dibuja una cara sonriente. Dibuja por el otro lado una cara triste. ¿Qué cara tienes cuando te sientes sano?

LEE Los médicos dicen que debemos beber aproximadamente ocho vasos de agua cada día. Investiga por qué el agua es tan importante.

HAZ ¿En dónde está la reserva de agua más cercana? Si es posible, pide a tus padres que te lleven a verla.

HAZ Investiga cómo se purifica el agua.

ORA Dale gracias a Dios por el agua.

MIÉRCOLES

LEE Comenten 1 Corintios 6:19 y 20 durante el culto familiar. ¿Qué significa ser el templo de Dios?

HAZ Investiga qué cantidad de nuestro cuerpo está formada de agua.

HAZ Dobla una hoja de papel como abanico. Dibuja la mitad de una persona. Recorta la silueta de la persona, asegurándote de dejar sin recortar la parte de las manos y pies que llega hasta el doblez. Abre la tira de personas y anota en cada una de ellas una elección saludable.

ORA Ora para que Dios te ayude a cuidar de tu cuerpo como su templo.



Daniel y sus amigos probablemente comían verduras, cereales, frijoles, dátiles y otras frutas.

JUEVES

HAZ Ayuda a planificar el menú de la comida del sábado.

HAZ Trata de componer un poema, una rima o un canto acerca de buenas y malas cosas para comer.

HAZ Prepara un cartel que muestre alimentos sanos.

ORA Dale gracias a Dios por los buenos alimentos.

VIERNES

HAZ Ayuda a tu mamá en la preparación para el sábado, arreglando tu cuarto.

PREGUNTA Pregunta a tu mamá si puedes elegir una bebida saludable o jugos de frutas para la cena de esta noche.

HAZ Durante el culto familiar, actúen representando la historia de Daniel.

HAZ Muestra y explica la tabla de salud a tu familia. ¿Has tenido una semana saludable?

ORA Repitan juntos el versículo para memorizar. Pide a Dios que te ayude a ser valiente como Daniel.

Elecciones sanas

ACERTIJO

Instrucciones: Mira las fotos para descubrir qué necesitamos para mantener nuestros cuerpos y mentes saludables. Escribe tus respuestas en las líneas.



_ _ _ _

_ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _

Edición distribuida por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA ®